

## DIABETES—HÁBITOS A NÃO ESQUECER

Mantenha hábitos de vida saudáveis

- Faça uma alimentação regrada e saudável
- Mantenha o peso normal
- Pratique exercício físico regularmente
- Não fume

Vigie e cuide os pés diariamente

Não falte às consultas médicas e de enfermagem

Avalie regularmente a sua glicemia em casa



Travessa da Rua Marquês de Pombal  
4560-682 Penafiel  
Telf: 255 712 328/9  
Fax: 255 712 330  
E-mail: [ufsaomartinho@cspenafiel.min-saude.pt](mailto:ufsaomartinho@cspenafiel.min-saude.pt)

Consulta de Diabetes

## AUTOCONTROLO NA DIABETES

OLHOS NOS OLHOS ...  
... CONSIGO, PELA  
SUA SAÚDE



UNIDADE DE SAÚDE  
FAMILIAR S. MARTINHO